Notice d'utilisation
Compex Fit

FR

Compex Fit - Manuel de l'Utilisateur

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE 4

I AVERTISSEMENTS 4-7
- CONTRE-INDICATIONS 4-5
- MESURES DE SÉCURITÉ 5-7

II PRÉSENTATION 8-11
- RÉCEPTION DU MATÉRIEL ET ACCESSOIRES 8
- GARANTIE 9
- ENTRETIEN 9
- CONDITIONS DE STOCKAGE ET DE TRANSPORT 9
- CONDITIONS D'UTILISATION 9
- ÉLIMINATION 10
- NORMES 10
- BREVETS 10
- SYMBOLES NORMALISÉS 10
- CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES 11

III COMMENT FONCTIONNE L'ÉLECTROSTIMULATION ? 12-13

IV PRINCIPES D'UTILISATION 14-15
- PLACEMENT DES ÉLECTRODES 14
- POSITIONS DU CORPS 15
- RÉGLAGE DES ÉNERGIES DE STIMULATION 15

V MODE D'EMPLOI 16-24
- DESCRIPTION DE L'APPAREIL 16
- MISE EN PLACE DE LA BATTERIE 17
- BRANCHEMENTS 17
- RÉGLAGES PRÉLIMINAIRES 17-18
- SÉLECTION D'UNE CATÉGORIE 18
- RÉGLAGE DES ÉNERGIES DE STIMULATION 21
- AVANCEMENT DU PROGRAMME 21-22
- FIN DE PROGRAMME 22
- NIVEAU DE LA BATTERIE ET RECHARGE 22
- PROBLÈMES ET SOLUTIONS 23-24

VI OBJECTIFS COACH 25-27

VII PROGRAMMES WELLNESS 28-32

VIII TABLEAU CEM 33-36

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

PRÉAMBULE

Avant toute utilisation, Compex préconise la lecture attentive de ce manuel.

Il est particulièrement recommandé de prendre connaissance du Chapitre 1 de ce manuel.

Le Compex Fit est un électrostimulateur destiné à l'entraînement musculaire et au soulagement de la douleur.

Toute personne à l'exception de celles mentionnées dans le Chapitre 1 peut utiliser le Compex Fit.

I AVERTISSEMENTS

CONTRE-INDICATIONS

Contre-indications majeures

• Stimulateur cardiaque (pacemaker)

• Épilepsie

• Grossesse (pas de positionnement dans la région abdominale)

• Troubles circulatoires artériels importants des membres inférieurs

• Hernie de l'abdomen ou de la région inguinale

Précautions d'utilisation du Compex

• Après un traumatisme ou une intervention chirurgicale récente (moins de 6 mois)

• Atrophie musculaire

• Douleurs persistantes

• Besoin d'une rééducation musculaire

Matériel d'ostéosynthèse

La présence de matériel d'ostéosynthèse (matériel métallique au niveau des os: broches, vis, plaques, prothèses, etc.) ne constitue pas une contre-indication à l'utilisation des programmes Compex. Les courants électriques du Compex sont spécialement conçus pour n'avoir aucun effet néfaste au niveau du matériel d'ostéosynthèse.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

CONTRE-INDICATIONS

Dans tous les cas il est recommandé de:

- Ne pas utiliser les programmes du stimulateur Compex si vous présentez des troubles de la sensibilité.
- Ne jamais utiliser le Compex de façon prolongée sans avis médical.
- Consulter votre médecin si vous avez le moindre doute.
- Lire attentivement ce manuel, et plus particulièrement les chapitres 6 et 7 qui vous informe des effets et des indications de chaque programme de stimulation.

MESURES DE SÉCURITÉ

Ce qu'il ne faut pas faire avec le Compex

- Ne pas utiliser le Compex dans l'eau ou en milieu humide (sauna, hydrothérapie, etc.).
- Ne pas utiliser le Compex dans une atmosphère riche en oxygène.
- Ne jamais effectuer une première séance de stimulation sur une personne debout. Les cinq premières minutes de la stimulation doivent toujours être réalisées sur une personne en position assise ou couchée. Dans de rares cas, des personnes particulièrement émotives peuvent développer une réaction vagale. Celle-ci est d'origine psychologique et est liée à la crainte de la stimulation ainsi qu'à la surprise de voir un de ses muscles se contracter sans le contrôle de la volonté. Cette réaction vagale se traduit par une sensation de faiblesse avec tendance syncopale (lipothymie), un ralentissement de la fréquence cardiaque et une diminution de la pression artérielle. Dans une telle circonstance, il suffit d'arrêter la stimulation et se coucher à plat avec les jambes surélevées, le temps (5 à 10 minutes) que disparaisse la sensation de faiblesse.
- Ne jamais permettre le mouvement qui résulte de la contraction musculaire pendant une séance de stimulation. Il faut toujours stimuler en isométrique ; c'est-à-dire que les extrémités du membre dont on stimule un muscle doivent être solidement fixées afin de bloquer le mouvement qui résulte de la contraction.
- Ne pas utiliser le Compex si vous êtes connecté simultanément à un équipement chirurgical à haute fréquence, au risque de provoquer des irritations ou des brûlures cutanées sous les électrodes.
- Ne pas utiliser le Compex à moins de X mètre (cf. tableau CEM) d'un appareil à ondes courtes, ou d'un appareil à micro-ondes, au risque de provoquer des instabilités au niveau des courants de sortie du stimulateur. En cas de doute sur l'utilisation du

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Compex à proximité d'un autre appareil médical, demander conseil au fabricant de ce dernier ou à votre médecin.

- Ne pas utiliser le Compex dans un environnement où d'autres équipements sont utilisés pour émettre intentionnellement des radiations électromagnétiques sans protection. Les appareils de communication portables peuvent affecter le fonctionnement des équipements électriques médicaux.
- Utiliser exclusivement les câbles de stimulation fournis par Compex.
- Ne pas déconnecter les câbles de stimulation du stimulateur en cours de séance tant que l'appareil est encore sous tension. Arrêter préalablement le stimulateur.
- Ne jamais brancher les câbles de stimulation sur une source électrique externe. Il existe un risque de choc électrique.
- Ne jamais utiliser une batterie différente de celle fournie par Compex.
- Ne jamais recharger l'appareil lorsque les câbles sont branchés au stimulateur.
- Ne jamais recharger la batterie avec un autre chargeur que celui fourni par Compex.
- Ne jamais utiliser le Compex ou le chargeur si un élément est endommagé (boîtier, câbles, etc.) ou si le compartiment à batterie est ouvert. Il existe un risque de décharge électrique.
- Débrancher immédiatement le chargeur si le Compex émet un son continu, en cas d'échauffement anormal, d'odeur suspecte ou de fumée provenant du chargeur ou du Compex.
- Ne pas recharger la batterie dans un environnement confiné (mallette, etc.). Il existe un risque d'incendie ou de décharge électrique.
- Tenir le Compex ainsi que ses accessoires hors de portée des enfants.
- Veiller à ce qu'aucun corps étranger (terre, eau, métal, etc.) ne pénètre dans le Compex, le compartiment à batterie et le chargeur.
- Les brusques changements de température peuvent entraîner la formation de gouttelettes de condensation à l'intérieur de l'appareil. Utiliser l'appareil seulement lorsqu'il aura atteint la température ambiante.
- Ne pas utiliser le Compex en conduisant ou en travaillant sur une machine.
- Ne pas utiliser l'appareil, en montagne, à une altitude supérieure à 3000 mètres.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Où ne jamais appliquer les électrodes

- Au niveau de la tête.
- De façon controlatérale : ne pas utiliser les deux pôles d'un même canal de part et d'autre de la ligne médiane du corps.
- Au niveau ou à proximité de lésions cutanées quelles qu'elles soient (plaies, inflammations, brûlures, irritations, eczéma, etc.).

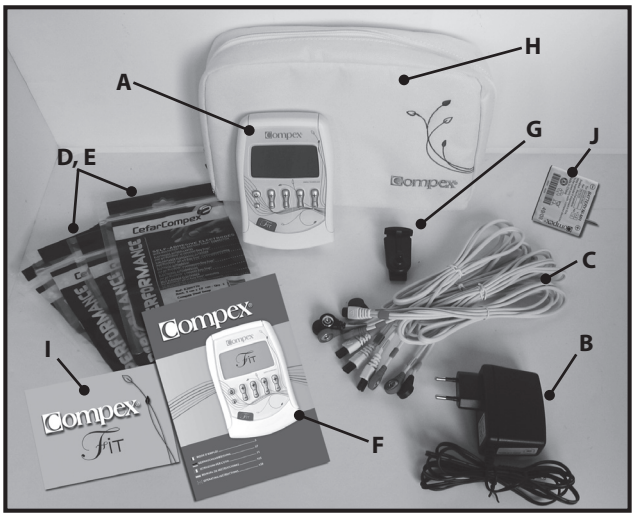
Précautions d'utilisation des électrodes

- Utiliser exclusivement les électrodes fournies par Compex. D'autres électrodes pourraient présenter des caractéristiques électriques qui ne sont pas adaptées au stimulateur Compex.
- Mettre l'appareil hors tension avant de retirer ou déplacer des électrodes en cours de séance.
- Ne pas plonger les électrodes fournies dans l'eau.
- Ne pas appliquer sur les électrodes un solvant de quelque nature qu'il soit.
- Avant l'application des électrodes, il est conseillé de laver et de dégraisser la peau, puis de la sécher.
- Bien appliquer toute la surface des électrodes sur la peau.
- Pour des raisons d'hygiène très importantes, chaque utilisateur doit disposer de son propre jeu d'électrodes. Ne pas utiliser les mêmes électrodes sur plusieurs personnes différentes.
- Ne pas utiliser un jeu d'électrodes adhésives plus de quinze séances, car la qualité du contact entre l'électrode et la peau - facteur important du confort et de l'efficacité de la stimulation - se dégrade progressivement.
- Chez certaines personnes à la peau très sensible, on peut observer une rougeur sous les électrodes après une séance de stimulation. En général, cette rougeur est totalement bénigne et disparaît après 10 à 20 minutes. On évitera toutefois de recommencer une séance de stimulation au même endroit tant que la rougeur n'a pas disparu.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

II PRÉSENTATION



Réception du matériel et accessoires

Votre set vous a été livré avec :

A 1 stimulateur (1525000)

B 1 chargeur (68302x)

C 1 jeu de câbles de stimulation blancs à connexion Snap, avec indicateurs de couleurs (bleu, vert, jaune, rouge) (601136)

D 2 sachets d'électrodes petites (5x5 cm) (6260760)

E 2 sachets d'électrodes grandes (5x10 cm) (6260770)

F 2 manuels d'utilisation (45251xx)

G 1 clip ceinture (949000)

H 1 trousse de transport (6680036)

I 1 guide rapide (4525060)

J 1 batterie (941210)

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Garantie
Voir feuillet joint.

Entretien
L'appareil ne doit pas être stérilisé. Pour nettoyer votre appareil, utilisez un chiffon doux et un produit de nettoyage à base d'alcool mais ne contenant aucun solvant. Veillez à ne pas exposer le Compex à un excès de liquide. Aucune réparation ne doit être entreprise par l'utilisateur sur l'appareil ou l'un de ses accessoires. Ne jamais démonter le Compex ou le chargeur, qui contiennent des parties sous haute tension, car il existe un risque de décharge électrique.
Chattanooga Group décline toute responsabilité quant aux dommages et conséquences résultant d'une tentative d'ouvrir, de modifier ou de réparer l'appareil ou l'un de ses composants de la part d'une personne ou d'un service non officiellement agréés par Chattanooga Group. Le stimulateur Compex n'a pas besoin d'étalonnage. Les caractéristiques sont systématiquement vérifiées et validées pour chaque appareil fabriqué. Celles-ci sont stables et ne varient pas, pour une utilisation normale et dans un environnement standard. Toutefois, si le Compex est un appareil électrique de qualité, sa durée de vie est étroitement liée à l'usage qu'il en est fait ainsi qu'aux soins et à la maintenance qui lui sont apportés. Aussi, si votre appareil devait présenter des signes d'usure sur certaines pièces ou de dysfonctionnement, contactez le service consommateurs mentionné et agréé par Chattanooga Group afin de procéder à une remise à niveau de l'appareil. Le professionnel ou le prestataire de soins a le devoir de se conformer à la législation du pays pour ce qui concerne l'entretien du dispositif. Il doit, à intervalles réguliers, vérifier les performances et la sécurité du dispositif utilisé.

Conditions de stockage et de transport
Le Compex contient une batterie. C'est la raison pour laquelle les conditions de stockage et de transport ne doivent pas dépasser les valeurs suivantes :
Température de stockage et de transport : de - 20 °C à 45 °C
Humidité relative maximale : 75 %
Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa

Conditions d'utilisation
Température d'utilisation : 0 °C à 40 °C
Humidité relative : 30 % à 75 %
Pression atmosphérique : 700 hPa à 1060 hPa
Ne pas utiliser dans une zone présentant un risque d'explosion.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Élimination
La directive 2002/96/CEE (DEEE) a pour objectif prioritaire la prévention en ce qui concerne les déchets électriques et électroniques et en outre, leur réutilisation, leur recyclage et les autres formes de valorisation de ces déchets, de manière à réduire la quantité de déchets à éliminer. Le pictogramme poubelle barrée signifie que l'équipement ne peut être jeté avec les ordures ménagères, mais qu'il fait l'objet d'une collecte sélective. L'équipement doit être remis à un point de collecte approprié pour le traitement. Par ce geste, vous contribuez à la préservation des ressources naturelles et à la protection de la santé humaine.
Pour l'élimination de la batterie, respectez la réglementation en vigueur dans votre pays.

Normes
Le Compex répond aux normes médicales en vigueur.
Pour garantir votre sécurité, la conception, la fabrication et la distribution, le Compex est conforme aux exigences essentielles de la Directive Médicale européenne 93/42/CEE.
Le Compex est aussi conforme à la norme sur les règles générales de sécurité des appareils électromédicaux CEI 60601- 1. Il suit également la norme sur la compatibilité électromagnétique CEI 60601-1-2 et la norme des règles particulières de sécurité pour stimulateurs de nerfs et de muscles CEI 60601-2-10.
Les normes internationales en vigueur imposent une mise en garde relative à l'application des électrodes au niveau du thorax (risque de fibrillation cardiaque accru).
Le Compex est aussi conforme à la Directive 2002/96/CEE Déchets d'Équipements Électriques et Électroniques (DEEE).

Brevets
Le Compex utilise plusieurs innovations dont les brevets sont en cours de dépôt.

Symboles normalisés

Attention : Voir manuel d'utilisation ou notice d'utilisation (symbole n° 0434 CEI 60878).

Le Compex est un appareil de classe II à la source électrique interne avec parties appliquées de type BF (symbole n° 5333 CEI 60878).

Identification des déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) selon EN 50419.

La touche On/Off est une touche multifonctions (symbole n° 5009 CEI 60878).

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Fonctions
On/Off (deux positions stables)
Attente ou état préparatoire pour une partie d'appareil
Arrêt (mise hors service)

Caractéristiques techniques

Généralités
941210 Batterie
Nickel métal-hybride (NiMH) rechargeable (4,8 V / ≥ 1200 mA/h).

68302x Chargeurs
Les seuls chargeurs utilisés pour la recharge de la batterie portent les références suivantes :
Europe/ UK/ US
683020/ 683022/ 683026
Type TR503-02-E-133A03/ Type TR503-02-U-133A03/ Type TR503-02-A-133A03
Input 100-240 VAC / 47-63 Hz / 0.5 A max.
Output 9 V / 400 mA / 6 W

601136 Câbles de stimulation blancs à connexion Snap
Connecteur appareil : 6 pôles
Connecteur électrode : Snap femelle
Longueur : 1500 mm

Indice de protection
IPXO (CEI 60529)

Neurostimulation
Toutes les spécifications électriques sont données pour une charge comprise entre 500 et 1000 ohms par canal.
Sorties : quatre canaux indépendants réglables individuellement, isolés électriquement l'un de l'autre et de la terre.
Forme des impulsions : rectangulaire, courant constant compensé, de manière à exclure toute composante de courant continu pour éviter une polarisation résiduelle de la peau.
Courant maximal d'une impulsion : 100 mA.
Pas d'incrémentation de l'intensité : réglage manuel de l'intensité de stimulation de 0 à 694 (énergie) par pas minimal de 0.5 mA.
Durée d'une impulsion : 60 à 400 µs.
Quantité d'électricité maximale par impulsion : 80 µC (2 x 40 µC compensé).
Temps de montée typique d'une impulsion : 3 µs (entre 20 et 80 % du courant maximal).
Fréquence des impulsions : 1 à 150 Hz.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

III COMMENT FONCTIONNE L'ÉLECTROSTIMULATION ?

Le principe de l'électrostimulation consiste à stimuler les fibres nerveuses au moyen d'impulsions électriques transmises par des électrodes. Les impulsions électriques générées par les stimulateurs Compex sont des impulsions de grande qualité – offrant sécurité, confort et efficacité – qui permettent de stimuler différents types de fibres nerveuses :

1. les nerfs moteurs, pour imposer un travail musculaire dont la quantité et les bénéfices dépendent des paramètres de stimulation ; on parle alors d'électrostimulation musculaire (ESM).
2. certains types de fibres nerveuses sensitives pour obtenir des effets antalgiques.

1. Stimulation du nerf moteur (ESM)
En volontaire, l'ordre pour le travail musculaire provient du cerveau qui envoie une commande aux fibres nerveuses sous forme de signal électrique. Ce signal est transmis aux fibres musculaires qui se contractent. Le principe de l'électrostimulation reproduit fidèlement le processus mis en jeu lors d'une contraction volontaire. Le stimulateur envoie une impulsion de courant électrique aux fibres nerveuses, qui provoque une excitation sur ces fibres. Cette excitation est transmise aux fibres musculaires, qui effectuent alors une réponse mécanique élémentaire (= secousse musculaire). Cette dernière constitue l'élément de base pour la contraction musculaire. Cette réponse musculaire est totalement identique au travail musculaire commandé par le cerveau. Autrement dit, le muscle ne peut pas distinguer si la commande provient du cerveau ou du stimulateur.

Les paramètres des programmes Compex (nombre d'impulsions par seconde, durée de contraction, durée de repos, durée totale du programme) permettent d'imposer différents types de travail aux muscles, en fonction des fibres musculaires. En effet, on distingue différents types de fibres musculaires selon leur vitesse respective de contraction : les fibres lentes, intermédiaires et rapides. Les fibres rapides prédomineront nettement chez un sprinter, tandis qu'un marathonien aura davantage de fibres lentes.

La connaissance de la physiologie humaine et une parfaite maîtrise des paramètres de stimulation des programmes permettent d'orienter très précisément le travail musculaire vers le but souhaité (renforcement musculaire, augmentation du débit sanguin, raffermissement, etc.).

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

2. Stimulation des nerfs sensitifs

Les impulsions électriques peuvent également exciter les fibres nerveuses sensitives, pour obtenir un effet antalgique. La stimulation des fibres nerveuses de la sensibilité tactile bloque la transmission de la douleur par le système nerveux. La stimulation d'un autre type de fibres sensitives provoque une augmentation de la production d'endorphines et, ainsi, une diminution de la douleur.
Avec les programmes antidouleur, l'électrostimulation permet de traiter les douleurs localisées aiguës ou chroniques, ainsi que les douleurs musculaires.

Attention : Ne pas utiliser les programmes antidouleur de manière prolongée sans consulter un médecin.

Les bénéfices de l'électrostimulation

L'électrostimulation offre une manière très efficace de travailler vos muscles :

- en permettant une progression significative des différentes qualités musculaires
- sans fatigue cardio-vasculaire ni psychique
- avec peu de contraintes au niveau des articulations et des tendons. De cette manière, l'électrostimulation permet d'imposer une quantité plus élevée de travail aux muscles comparé à l'activité volontaire.

Pour être efficace, ce travail doit être imposé au plus grand nombre possible de fibres musculaires. Le nombre de fibres qui travaillent dépend de l'énergie de stimulation. Il faudra donc utiliser des énergies maximales supportables. C'est l'utilisateur lui-même qui est responsable pour cet aspect de la stimulation. Plus l'énergie de stimulation est élevée, plus le nombre de fibres musculaires qui travailleront sera grand et, par conséquent, la progression importante. Pour bénéficier au maximum des résultats obtenus, Compex vous recommande de compléter vos séances d'électrostimulation avec :

- une activité physique régulière
- une alimentation saine et variée
- un style de vie équilibré.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

IV PRINCIPES D'UTILISATION

Les principes d'utilisation exposés dans cette rubrique ont valeur de règles générales. Pour l'ensemble des programmes, il est recommandé de lire attentivement les informations et conseils d'utilisation présentés dans les Chapitres 6 et 7.

Placement des électrodes
Il est recommandé de se conformer aux placements des électrodes préconisés. Pour ce faire, référez-vous aux dessins et pictogrammes répertoriés sur le rabat de la couverture du manuel.

Un câble de stimulation se compose de deux pôles :

Un pôle positif (+) = connexion rouge

Un pôle négatif (-) = connexion noire

Une électrode distincte doit être branchée sur chacun des deux pôles.

REMARQUE : Dans certains cas de placements des électrodes, il est tout à fait possible et normal qu'une sortie d'électrodes reste libre.

Selon les caractéristiques du courant utilisé pour chaque programme, l'électrode branchée sur le pôle positif (connexion rouge) peut bénéficier d'un emplacement "stratégique".

Pour les objectifs de la catégorie Coach, qui imposent des contractions aux muscles, il est important de placer l'électrode de polarité positive sur le point moteur du muscle.

Le choix de la taille des électrodes (grande ou petite) et le positionnement correct des électrodes sur le groupe musculaire que l'on souhaite stimuler sont des facteurs déterminants et essentiels à l'efficacité de la stimulation. Par conséquent, respectez toujours la taille des électrodes représentées sur les dessins. Sauf avis médical particulier, respectez toujours les placements spécifiés sur les dessins. Au besoin, recherchez la meilleure position, en déplaçant légèrement l'électrode de polarité positive, de façon à obtenir la meilleure contraction musculaire ou le positionnement qui semble être le plus confortable.

⚠ ***Compex décline toute responsabilité pour des placements différents.***

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Positions du corps

La position de la personne stimulée dépend du groupe musculaire que l'on désire stimuler et du programme choisi. Pour les objectifs de la catégorie Coach qui imposent des contractions musculaires (contractions tétaniques), il est recommandé de toujours travailler le muscle en isométrique. Vous devez donc fixer solidement les extrémités de vos membres. Vous offrez de la sorte une résistance maximale au mouvement et vous empêchez le raccourcissement de votre muscle pendant la contraction, et donc les crampes et les courbatures importantes après la séance. Par exemple, lors de la stimulation des cuisses, la personne se placera en position assise, avec les chevilles fixées au moyen de sangles pour empêcher l'extension des genoux.

Pour les programmes de la catégorie Wellness qui n'induisent pas de puissantes contractions musculaires mais uniquement des secousses musculaires, positionnez-vous de la façon la plus confortable possible.

Réglage des énergies de stimulation

Dans un muscle stimulé, le nombre de fibres qui travaillent dépend de l'énergie de stimulation. Pour les objectifs de la catégorie Coach qui imposent des contractions musculaires (contractions tétaniques), il faut donc absolument utiliser des énergies de stimulation maximales (jusqu'à 694), toujours à la limite de ce que vous pouvez supporter, de façon à recruter le plus de fibres possibles.

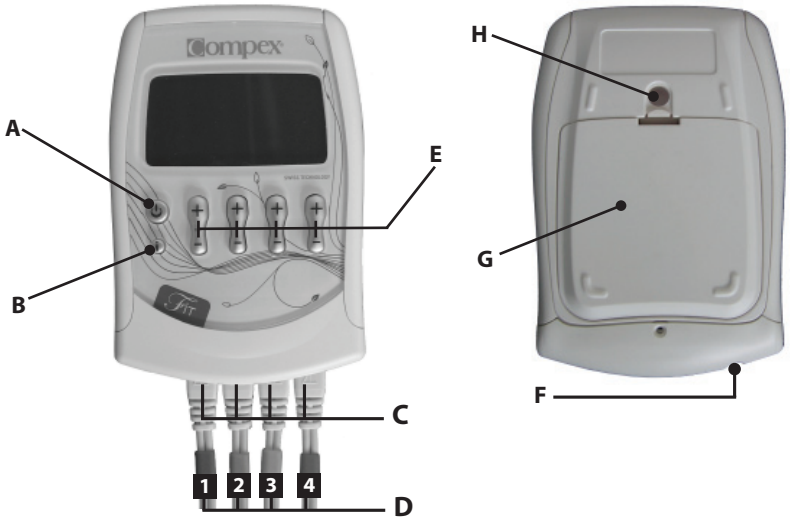
www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

V MODE D'EMPLOI

Avant toute utilisation il est vivement conseillé de prendre attentivement connaissance des contre indications et mesures de sécurité présentées au début de ce manuel au Chapitre 1.

Description de l'appareil



A	Touche On/Off
B	Bouton "i", permet : • D'accéder ponctuellement à des écrans d'information (images de placements des électrodes ou explicatif des programmes) • D'augmenter les énergies sur plusieurs canaux en même temps
C	Prises pour les 4 câbles de stimulation
D	Câbles de stimulation Canal 1 = bleu Canal 2 = vert Canal 3 = jaune Canal 4 = rouge
E	Touches +/- des 4 canaux de stimulation
F	Prise pour le chargeur (basculer avec le connecteur du chargeur le cache rouge vers la droite pour libérer la prise du chargeur)
G	Compartiment de la batterie
H	Cavité pour insérer un clip ceinture

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Mise en place de la batterie

Ouvrez le couvercle du logement pour batterie et insérez la batterie en orientant l'étiquette vers le haut de telle sorte que les pôles + et – de la batterie se trouvent en face des contacts de l'appareil. Ensuite refermez le couvercle. Pour une inutilisation de plus de 3 mois veillez à charger complètement la batterie. Pour une inutilisation de plus de 6 mois veillez à charger complètement la batterie et à la retirer du stimulateur. Avant de retirer la batterie, mettez le stimulateur hors tension.

Branchements

Branchement du chargeur

Le Compex jouit d'une grande indépendance, car il fonctionne grâce à une batterie. Pour la recharger, branchez le chargeur livré avec votre appareil sur l'avant du stimulateur, puis introduisez le chargeur dans une prise électrique. Il est impératif de déconnecter préalablement les câbles de stimulation de l'appareil.
Avant la première utilisation de votre stimulateur, il est vivement conseillé d'effectuer une charge complète de la batterie, afin d'en améliorer l'autonomie et de prolonger sa durée de vie.

Branchement des câbles

Les câbles de stimulation sont connectés au stimulateur via les connecteurs situés sur l'avant de l'appareil. Quatre câbles peuvent être branchés simultanément sur les quatre canaux de l'appareil. Pour une utilisation plus aisée et une meilleure identification des quatre canaux, nous vous conseillons de respecter les couleurs à la fois des câbles de stimulation et des prises du stimulateur :
bleu = canal 1 vert = canal 2 jaune = canal 3 rouge = canal 4

Réglages préliminaires

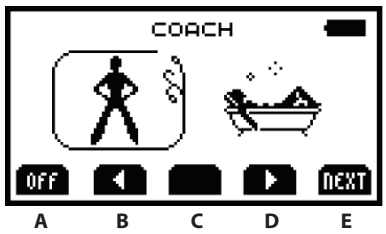
Lors de la première mise en marche de l'appareil, vous avez la possibilité de choisir la langue de fonctionnement de l'appareil et de procéder à un certain nombre de réglages (ajustement du contraste de l'écran, réglage du rétro éclairage, et réglage du volume du son). Par la suite, pour accéder à cet écran d'options il vous suffit, lorsque l'appareil est éteint, d'appuyer et de maintenir enfoncée la touche On/Off pendant plus de 2 secondes.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

B La touche +/- du canal 1 permet de sélectionner la langue de votre choix.
C La touche +/- du canal 2 permet de régler le contraste de l'écran.
D La touche +/- du canal 3 permet de régler le volume du son.
E La touche +/- du canal 4 permet de régler le rétro-éclairage.
On : Le rétro-éclairage est tout le temps actif.
Off : Le rétro-éclairage est tout le temps inactif.
Auto : Il s'allume chaque fois qu'une touche est appuyée.
A La touche On/Off permet de valider les paramètres sélectionnés. Votre stimulateur enregistre vos options. Il est prêt à fonctionner avec les réglages que vous lui avez attribués.

Sélection d'une catégorie
Pour enclencher votre stimulateur, appuyez brièvement sur la touche On/Off.



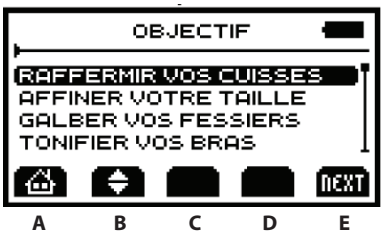
A La touche On/Off permet d'éteindre l'appareil.
B / D Les touches +/- des canaux 1 et 3 permettent de sélectionner une catégorie.
E La touche +/- du canal 4 permet de valider votre choix.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Catégorie Coach

La catégorie Coach vous permet de sélectionner un objectif à accomplir en 6 semaines à raison de 3 fois par semaine. Pour le choix de l'objectif il est particulièrement utile de consulter le chapitre 6 de ce manuel.
Lors de la première utilisation il vous faut choisir un nouvel objectif.



A La touche On/Off permet de revenir à l'écran précédent.
B La touche +/- du canal 1 permet de sélectionner l'objectif de votre choix.
E La touche +/- du canal 4 permet de valider votre choix.
N.B. : Le bouton "i" permet d'accéder au placement d'électrodes et à la position du corps préconisés pour cet objectif.

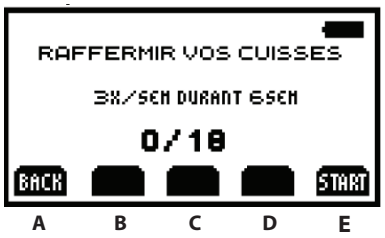
Par la suite vous retrouverez votre objectif sauvegardé après le choix de la catégorie Coach. Dans cet exemple deux objectifs ont été présélectionnés.

A La touche On/Off permet de revenir à l'écran précédent.
B La touche +/- du canal 1 permet de sélectionner un de vos objectifs.
C La touche +/- du canal 2 permet d'effacer un objectif.
D La touche +/- du canal 3 permet de créer un nouvel objectif
E La touche +/- du canal 4 permet de valider votre choix.
N.B. : Le bouton "i" permet d'accéder au placement d'électrodes et à la position du corps préconisés pour cet objectif.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

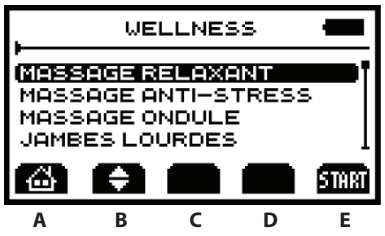
Après la sélection d'un objectif un écran d'information vous résume votre objectif avec sa fréquence et durée ainsi que le nombre de séances effectuées.



A La touche On/Off permet de revenir à l'écran précédent.
E La touche +/- du canal 4 permet de démarrer le programme.
N.B. : Pour qu'une séance soit comptabilisée elle doit être effectuée dans sa totalité.
N.B. : Le bouton "i" permet d'accéder au placement d'électrodes et à la position du corps préconisés pour cet objectif.

Catégorie Wellness

La catégorie Wellness contient des programmes dédiés au bien-être et à l'antidouleur. Pour le choix du programme il est particulièrement utile de consulter le chapitre 7 de ce manuel.



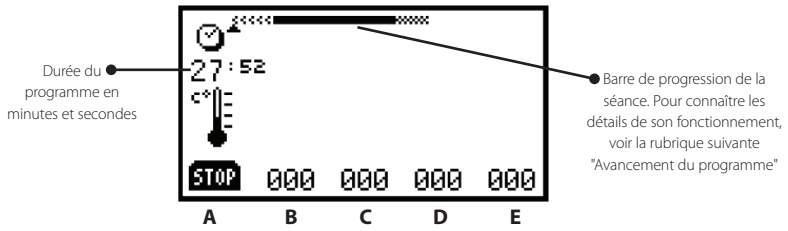
A La touche On/Off permet de revenir à l'écran précédent.
B La touche +/- du canal 1 permet de sélectionner le programme de votre choix.
E La touche +/- du canal 4 permet de valider votre choix et de démarrer le programme.
N.B. : Le bouton "i" permet d'accéder à un petit descriptif du programme.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Réglage des énergies de stimulation

Au démarrage du programme, le Compex vous invite à augmenter les énergies de stimulation, élément clé de la réussite d'une séance. Concernant le niveau d'énergie à atteindre en fonction des programmes, référez-vous aux chapitres 6 et 7 de ce manuel.

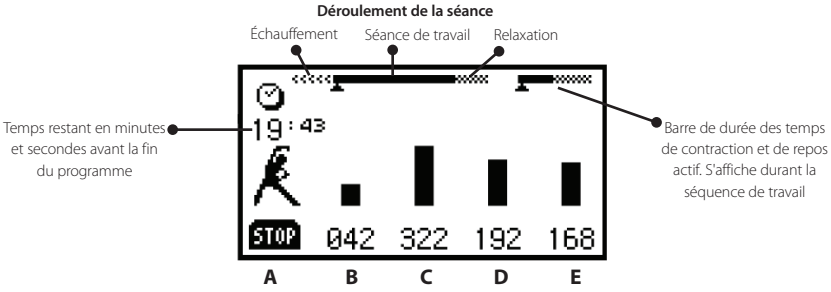

Durée du programme en minutes et secondes
27:52
STOP
000 000 000 000
A B C D E
Barre de progression de la séance. Pour connaître les détails de son fonctionnement, voir la rubrique suivante "Avancement du programme"

A La touche On/Off permet de mettre en pause l'appareil.

B C D E Le Compex bipe et les symboles des quatre canaux clignotent, passant de + à 000 : les quatre canaux sont à 000 au niveau des énergies. Vous devez monter les énergies de stimulation pour que la stimulation puisse démarrer. Pour ce faire, appuyez sur le + des touches des canaux concernés jusqu'au réglage souhaité. Si vous souhaitez augmenter les énergies sur les quatre canaux simultanément, appuyez sur le bouton "i", situé en dessous de la touche On/Off. Vous avez aussi la possibilité de monter les énergies sur les trois premiers canaux en même temps, en appuyant deux fois sur le bouton "i", ou seulement sur les deux premiers canaux, en pressant trois fois ce bouton. Lorsque vous actionnez le bouton "i", une barre noire s'affiche sur les canaux solidaires.

Avancement du programme

La stimulation démarre réellement après avoir monté les énergies de stimulation. Les exemples reproduits ci-dessous permettent de dégager des règles générales.


Déroulement de la séance
Échauffement
Séance de travail
Relaxation
Temps restant en minutes et secondes avant la fin du programme
19:43
STOP
042 322 192 168
A B C D E
Barre de durée des temps de contraction et de repos actif. S'affiche durant la séquence de travail

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

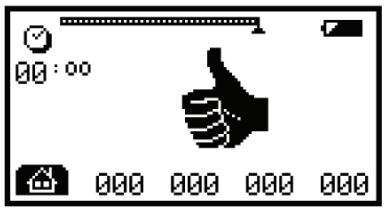
A La touche On/Off permet d'interrompre momentanément le programme. Pour reprendre la séance il suffit d'appuyer sur une touche + d'un des canaux. La séance redémarre avec des énergies égales à 80 % de celles utilisées avant l'interruption.

B C D E Le niveau des énergies atteint pendant la phase de contraction est exprimé à l'aide des barregraphes noirs, celui de la phase de repos actifs par des barregraphes hachurés.

N.B. : Les énergies de stimulation en phase de repos actif sont automatiquement fixées à 50 % de celles de la phase de contraction. Vous pouvez les modifier durant la phase de repos. Dans ce cas les énergies de stimulation de la phase de repos sont totalement indépendantes des énergies de la phase de contraction.

Fin de programme

À la fin de la séance, l'écran suivant s'affiche et une musique retentit. Pour éteindre le stimulateur appuyez 2 fois sur la touche On/Off.



Niveau de la batterie et recharge

⚠ ***Ne jamais recharger l'appareil lorsque les câbles sont branchés au stimulateur. Ne jamais recharger la batterie avec un autre chargeur que celui fourni par Compex.***

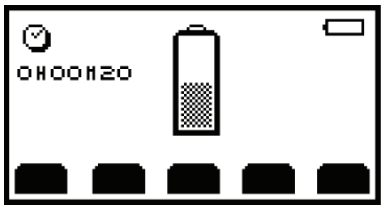
Le Compex fonctionne grâce à une batterie. Son autonomie varie en fonction des programmes et des énergies de stimulation utilisés.
Avant la première utilisation de votre Compex il est vivement conseillé d'effectuer une charge complète de la batterie, afin d'en améliorer l'autonomie et de prolonger sa durée de vie.
Pour une inutilisation de plus de 3 mois veillez à charger complètement la batterie.
Pour une inutilisation de plus de 6 mois veillez à charger complètement la batterie et à la retirer du stimulateur. Avant de retirer la batterie, mettez le stimulateur hors tension.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Niveau de la batterie
Le symbole d'une petite pile en haut à droite de l'écran indique le niveau de charge de la batterie. Quand la petite pile clignote, la batterie est complètement vide. Il n'est plus possible d'utiliser l'appareil. Rechargez-le immédiatement.

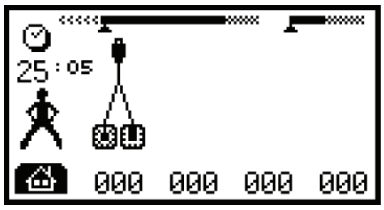
Recharge
Pour recharger le Compex, il est impératif de déconnecter préalablement les câbles de stimulation de l'appareil. Introduisez ensuite le chargeur dans une prise électrique et connectez le stimulateur en faisant basculer avec le connecteur du chargeur le cache rouge vers la droite pour libérer la prise du chargeur. Le menu de charge illustré ci-dessous apparaît automatiquement.



La durée de la charge est affichée à l'écran (une charge complète peut durer 10 h). Si la charge est en cours, le symbole de la pile est animé.
Lorsque la charge est terminée, la durée totale de la charge clignote et la pile est totalement remplie. Il suffit alors de retirer le chargeur : le Compex s'éteint automatiquement.

Problèmes et solutions

Défaut d'électrodes



Le Compex bipe et affiche alternativement le symbole d'une paire d'électrodes et celui d'une flèche pointant sur le canal qui rencontre un problème. Ci-dessus l'appareil a détecté un défaut d'électrodes sur le canal 1.
- Vérifiez s'il y a des électrodes branchées sur ce canal.
- Contrôlez si les électrodes sont périmées, usées et / ou que le contact est mauvais : essayez avec de nouvelles électrodes.
- Contrôlez le câble de stimulation en le branchant sur un autre canal. Si le problème persiste, remplacez-le (www.cefarcompexstore.com).

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

La stimulation ne produit pas la sensation habituelle

- Vérifiez que tous les paramètres de réglage sont corrects et assurez-vous que les électrodes sont bien positionnées.
- Modifiez légèrement le positionnement des électrodes.

L'effet de stimulation cause de l'inconfort

- Les électrodes commencent à perdre de leur adhérence et n'offrent pas un contact satisfaisant sur la peau.
- Les électrodes sont usées et doivent être remplacées.
- Modifiez légèrement la position des électrodes.

Le stimulateur ne fonctionne pas

- Si un écran d'erreur apparaît lors de l'utilisation de l'appareil, notez le numéro de l'erreur (dans ce cas, l'erreur 1/0/0) et contactez le service consommateurs mentionné et agrée par Chattanooga Group.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

VI OBJECTIFS COACH

Vous désirez raffermir vos cuisses
Les muscles des cuisses sont parmi les plus sollicités lors des mouvements de locomotion comme la marche, et encore davantage lors d'activités physiques nécessitant des courses, des sauts, des propulsions dans l'eau etc. Un mode de vie sédentaire nuit à la qualité de ces muscles qui vont progressivement se relâcher et ne plus assurer correctement leur rôle de maintien avec pour conséquence des cuisses à l'allure flasque et empâtée.
L'objectif **Raffermir vos cuisses** a pour but d'imposer aux muscles une activité progressivement croissante permettant de restaurer et/ou d'entretenir un tonus musculaire capable d'améliorer la fermeté des cuisses et d'embellir leur aspect.

Durée : 6 sem., 3 séances/sem. A la fin de l'objectif vous pouvez effectuer 1 séance/sem. comme maintien.
Placement des électrodes : 1
Énergie de stimulation : énergie maximale supportable.

Vous désirez affiner votre taille
Pour entretenir ou restaurer une image corporelle satisfaisante, la sollicitation des muscles abdominaux mérite un intérêt particulier. En effet, les fibres musculaires qui constituent ces muscles assurent normalement, par leur tonicité, un rôle de maintien et de contention des organes.
Lorsque leur tonicité devient insuffisante, comme c'est le cas généralement lorsque ces muscles ne sont pas suffisamment sollicités, faute d'une activité physique appropriée, leur rôle de soutien n'est plus correctement assuré, avec des répercussions négatives sur la silhouette, comme l'apparition de bourrelets autour de la taille et un ventre mou et parfois proéminent.
L'objectif **Affiner votre taille** impose un type de stimulation approprié et progressif des muscles de la ceinture abdominale permettant de retrouver une taille amincie et un ventre plus ferme.

Durée : 6 sem., 3 séances/sem. A la fin de l'objectif vous pouvez effectuer 1 séance/sem. comme maintien.
Placement des électrodes : 2
Énergie de stimulation : énergie maximale supportable.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Vous désirez galber vos fessiers
Les fesses font partie des zones dites "à problèmes" du corps féminin. En cause l'élasticité des tissus et la structure particulière des cellules adipeuses. Ces deux phénomènes favorisent l'accumulation des graisses et de l'eau, d'où des rondeurs "molles" et un effet peau d'orange. Les muscles fessiers occupant à eux seuls toute la région postérieure du bassin c'est leur tonicité qui permet d'éviter l'avachissement des fesses et l'aspect négatif sur la silhouette qui en résulte.
L'objectif **Galber vos fessiers** consiste à faire travailler les muscles fessiers en leur imposant une activité spécifique propre à améliorer leur fermeté et à donner aux fesses un aspect bombé et galbé.

Durée : 6 sem., 3 séances/sem. A la fin de l'objectif vous pouvez effectuer 1 séance/sem. comme maintien.
Placement des électrodes : 3
Énergie de stimulation : énergie maximale supportable.

Vous désirez tonifier vos bras
Chez la femme, la région anatomique du bras et plus particulièrement les muscles triceps constituent un endroit où se fixe facilement la graisse et où la peau se relâche facilement. Ce relâchement est du en partie à une insuffisance musculaire et à la finesse particulière de la peau.
Le vieillissement naturel de la peau, très favorisé par les expositions prolongées et répétées au soleil, associé à une réduction du rôle de contention des muscles biceps et triceps aboutissent à un relâchement progressif des tissus et l'aspect de flaccidité qui est le plus souvent visible au niveau de la partie postérieure du bras.
L'objectif **Tonifier vos bras** propose une stimulation progressive des muscles des bras capable de restaurer un tonus musculaire de qualité.

Durée : 6 sem., 3 séances/sem. A la fin de l'objectif vous pouvez effectuer 1 séance/sem. comme maintien.
Placement des électrodes : 4
Énergie de stimulation : énergie maximale supportable.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Vous désirez muscler vos épaules

Le relief de l'épaule est dû principalement au muscle deltoïde dont le volume constitue la partie visible arrondie de cette région. Le moyen de développer le volume d'un muscle est de le faire travailler de façon intensive et en quantité suffisante, ce qui permet aux fibres musculaires de grossir.
L'objectif **Muscler vos épaules** permet de cibler le travail de haute intensité sur les muscles deltoïdes pour obtenir une augmentation visible et harmonieuse du volume musculaire de l'épaule.

Durée : 6 sem., 3 séances/sem. A la fin de l'objectif vous pouvez effectuer 1 séance/sem. comme maintien.
Placement des électrodes : 5
Énergie de stimulation : énergie maximale supportable.

Vous désirez optimiser l'action anti-cellulite

Même les personnes minces, qui ont un corps ferme, peuvent présenter des accumulations locales de cellulite, c'est-à-dire des zones cutanées caractérisées par l'infiltration des tissus et un aspect "peau d'orange". De nombreux traitements existent pour remédier à ce problème. Toutefois, excepté les interventions chirurgicales, aucun de ces traitements n'a démontré une efficacité vraiment satisfaisante. Par contre, la combinaison de traitements cutanés locaux (ultrasons, drainage, mésothérapie, aspiration, roulement compressif, etc.) semble donner de meilleurs résultats. C'est uniquement dans cette optique que l'objectif **Optimiser l'action anti-cellulite** présente de l'intérêt. Utilisé seul, il ne peut pas éliminer votre cellulite, bien qu'il soit nettement plus efficace que l'ancienne électro-lipolyse.
L'objectif **Optimiser l'action anti-cellulite** a pour but de créer un stress électrique et une vasodilatation au niveau des amas de cellules graisseuses ou de cellulite qui viennent renforcer l'action des autres traitements locaux utilisés en combinaison.

Durée : 6 sem., 3 séances/sem. A la fin de l'objectif vous pouvez effectuer 1 séance/sem. comme maintien.
Placement des électrodes : 6 (hanche), 7 (cuisses), 8 (fesses), 9 (ventre)
Énergie de stimulation : énergie maximale supportable.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

VII PROGRAMMES WELLNESS

Massage relaxant
Ce programme est indiqué pour lutter contre vos tensions musculaires désagréables et créer une sensation de bien-être relaxant, notamment après une journée fatigante. Il favorise un état de relaxation optimal très appréciable.
Vous souhaitez éliminer les tensions musculaires inconfortables de la nuque
La position assise prolongée, associée à des gestes répétitifs des membres supérieurs (comme cela est fréquemment le cas devant un écran d'ordinateur), peut créer une augmentation inconfortable de la tension des muscles de la nuque. Toute autre condition de stress peut également amener un état de tension musculaire excessif, souvent responsable de sensations douloureuses ou incommodantes. Les effets en profondeur engendrés par le programme **Massage relaxant** permettent de lutter efficacement contre de telles sensations pénibles, avec un résultat relaxant particulièrement significatif.
Utilisation : à utiliser sur les muscles de la nuque, dès qu'une sensation occasionnelle de tension musculaire douloureuse se manifeste ; à répéter, si besoin est, en cas de tension musculaire particulièrement excessive.
Placement des électrodes : 14
Énergie de stimulation : augmentez progressivement les énergies de stimulation jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées.

Massage antistress
Ce programme permet de restaurer une sensation de bien-être après des situations stressantes. Il favorise la diminution des tensions musculaires liées au stress.
Retrouver un état de bien-être après des situations stressantes
Les multiples contraintes de la vie quotidienne et le cortège de soucis qui peuvent l'accompagner imposent un certain degré de tension psychique face à laquelle chacun réagit différemment. Cette effervescence cérébrale et émotionnelle n'est pas sans conséquences sur notre corps qui peut y répondre par de multiples manifestations indésirables. La manifestation la plus fréquente est sans doute la sensation d'inconfort liée à une tension musculaire durable, parfois exacerbée par des contraintes physiques, comme le maintien prolongé de postures inadaptées au bien-être de notre organisme. Pendant ces épisodes de stress, il est difficile de se décontracter; les muscles sont constamment excessivement tendus avec, pour conséquence, des sensations inconfortables, voire douloureuses. Dans une telle situation, le programme **Massage anti-stress** offre la possibilité de réduire les tensions musculaires grâce à une stimulation de basses fréquences parfaitement apaisante.
Appliqué sur la région sensible, à raison d'une à deux séances par jour, ce programme permet d'effacer les sensations désagréables provoquées par une situation de stress ainsi que d'obtenir un effet de détente et le retour à un état de bien-être.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Utilisation : à utiliser quotidiennement lors de la période stressante ou dès qu'une sensation musculaire douloureuse se manifeste.
Placement des électrodes : 14
Énergie de stimulation : augmentez progressivement les énergies de stimulation jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées.

Massage ondulé

Ce programme a pour but d'éliminer les tensions corporelles inconfortables et de retrouver ou atteindre un état de relaxation optimal. Il utilise un mode de stimulation qui permet d'obtenir un effet ondulatoire particulièrement agréable, qui accroît l'efficacité des effets de ces programmes.

Éliminer les sensations corporelles désagréables et retrouver un état de relaxation optimal

Se détendre et éliminer les sensations physiques inconfortables après une journée difficile et souvent fatigante sont des objectifs poursuivis par un grand nombre d'individus. Le programme **Massage ondulé** propose à cet effet une solution de choix pour toutes celles et ceux qui sont soucieux de privilégier ainsi leur bien-être. L'enchaînement automatique des différentes séquences du programme permet d'obtenir des effets sélectifs bénéfiques pour effacer les différentes composantes habituelles de l'inconfort physique: ralentissement circulatoire, exagération de la tonicité musculaire, micro-contraintes articulaires, etc. De plus, l'effet ondulatoire obtenu grâce à l'alternance des phases de stimulation délivrées sur les 4 canaux permet d'accroître encore l'efficacité du programme et procure une sensation agréable particulièrement appréciée. Le programme peut être utilisé avec efficacité sur toute région du corps; le dos et ses muscles qui soutiennent la colonne vertébrale sont néanmoins particulièrement exposés à ces désagréments.
Utilisation : à utiliser à volonté, dès que vous en éprouverez l'envie et/ou le besoin.
Placement des électrodes : 18
Énergie de stimulation : augmentez progressivement les énergies de stimulation jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées.

Règles pratiques d'utilisation

Le programme **Massage ondulé** utilise un nouveau mode de stimulation qui permet d'obtenir un effet ondulatoire particulièrement agréable, qui accroît l'efficacité des effets de ce programme. Lors de la plupart des séquences de ce programme, la stimulation est alternée sur les quatre canaux de manière à reproduire fidèlement les différentes techniques de massage manuel, qui doivent toujours être pratiquées dans le sens du retour veineux, c'est-à-dire orientées depuis les extrémités vers la région cardiaque. Ceci est particulièrement important pour obtenir les meilleurs bénéfices des effets circulatoires de ces techniques et de ces programmes. Pour profiter pleinement de cet effet ondulatoire, il convient d'apporter un soin tout particulier au positionnement des électrodes et de respecter les règles d'utilisation indiquées ci-dessous.

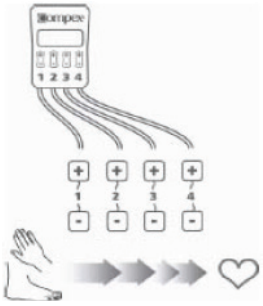
www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

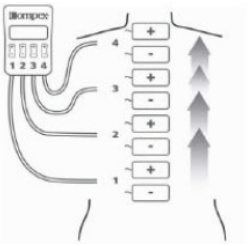
Règle n° 1 : nombre de canaux de stimulation à utiliser
L'utilisation correcte du programme Massage ondulé nécessite l'utilisation des 4 canaux de stimulation, donc de 8 électrodes.
Ces 4 canaux de stimulation doivent être positionnés :
- sur un membre ou un segment de membre (par ex. : une cuisse),
- sur le dos,
- sur deux membres (par ex. : les deux mollets).

Règle n° 2 : ordre des canaux de stimulation à respecter
L'effet ondulatoire doit nécessairement suivre la direction du retour veineux. C'est pourquoi il convient de respecter rigoureusement la disposition ordonnée des quatre canaux de stimulation.
L'ordre des canaux de stimulation est le suivant :
Canal 1 : câble muni de l'indicateur de couleur bleu,
Canal 2 : câble muni de l'indicateur de couleur vert,
Canal 3 : câble muni de l'indicateur de couleur jaune,
Canal 4 : câble muni de l'indicateur de couleur rouge.

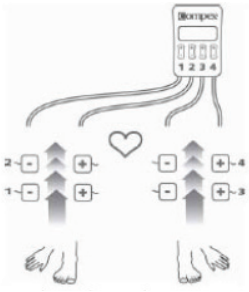
Il est toujours recommandé de suivre les indications générales ci-dessous :



Application sur un membre ou un segment de membre



Application sur le dos



Application sur les deux membres

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Jambes lourdes

Ce programme est destiné à supprimer la sensation de pesanteur et d'inconfort dans les jambes qui apparaît lors de circonstances particulières (station debout prolongée, trop haute chaleur ambiante, perturbation hormonale liée au cycle menstruel, etc.). Il apporte rapidement une sensation de légèreté et de souplesse.

Vous souhaitez lutter contre la sensation de lourdeur et d'inconfort dans les jambes

La sensation de lourdeur dans les jambes est due à une défaillance vasculaire passagère du retour veineux. L'insuffisance d'approvisionnement en oxygène des tissus, et notamment des muscles, qui résulte de cette situation, entraîne cette sensation incommodante dans les jambes. L'utilisation du programme **Jambes lourdes** va permettre d'accélérer le retour veineux et d'obtenir un effet relaxant important sur les muscles douloureux.

Utilisation : à utiliser sur les mollets, dès qu'une sensation occasionnelle de jambes lourdes se manifeste.

Placement des électrodes : 16

Énergie de stimulation : augmentez progressivement les énergies de stimulation jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées.

Lympho-drainage

Le massage profond produit par ce programme active la circulation sanguine et la circulation des liquides dans les tissus. Il permet ainsi une élimination de l'excès d'eau et des toxines accumulées, ainsi qu'une régénération et une purification des tissus de la peau.

Lutte contre le gonflement occasionnel des pieds et des chevilles

Une insuffisance de la circulation sanguine veineuse entraîne fréquemment, dans des circonstances inhabituelles, une accumulation du sang et de la lymphe au niveau des extrémités des membres inférieurs. Ce phénomène, qui se traduit par le gonflement des chevilles et des pieds, entraîne une sensation pénible de pesanteur et de tension au niveau des régions concernées. Le massage profond provoqué par le programme **Lympho-drainage** va permettre d'activer efficacement la circulation lymphatique de retour et donc de favoriser la disparition de ces troubles.

Utilisation : durant 8 sem., 3 séances/sem. Utilisez ce programme dès qu'un gonflement occasionnel des pieds et des chevilles se manifeste.

Placement des électrodes : 20

Énergie de stimulation : augmentez progressivement les énergies de stimulation jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées pendant la phase de repos actif et des contractions tétaniques significatives pendant la phase de contraction.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Antidouleur TENS
Tous les phénomènes douloureux, notamment les douleurs des articulations au autour de celles-ci peuvent être efficacement atténués avec ce programme qui bloque la transmission de la douleur par le système nerveux.
Vous souffrez de douleurs dans la région du genou
Le genou est l'une des articulations les plus sollicitées au cours des activités physiques et sportives mais également lors des gestes simples de la vie quotidienne comme la marche ou la montée des escaliers par exemple. Une usure des cartilages, l'étirement d'un ligament, une irritation d'un tendon peuvent être une des causes de douleurs du genou qui peuvent être efficacement soulagées par le repos ou l'utilisation du programme **Antidouleur TENS**.
Utilisation : à utiliser en fonction de l'évolution de la douleur, plusieurs séances par jour peuvent être réalisées si nécessaire.
Placement des électrodes : 21
Énergie de stimulation : augmentez progressivement les énergies de stimulation jusqu'à obtenir une sensation bien nette de fourmillements sous les électrodes.

Attention : Ne pas utiliser ce programme de manière prolongée sans consulter un médecin.

Douleur chronique
Grâce à son action analgésique, ce programme vous soulagera rapidement en cas de douleurs musculaires chroniques (douleurs dorsales, lombaires, etc.). Il réactive la circulation, oxygène et relâche les muscles tendus.
Vous ressentez des tensions musculaires de la nuque, du milieu ou du bas du dos
Les douleurs dans la région dorsale ou de la nuque sont dues à une contracture chronique des muscles, avec accumulation de toxines. La douleur peut alors devenir permanente ou apparaître après seulement quelques minutes de travail dans une position défavorable (par exemple, devant un écran d'ordinateur). Ces douleurs chroniques peuvent être efficacement traitées avec le programme **Douleur chronique** qui, en plus de son effet antidouleur, réactive la circulation et relâche les muscles contracturés.
Utilisation : durant 4 sem., 2 séances/jour, avec 10 minutes de pause entre les 2 séances
Placement des électrodes : 14 (nuque), 13 (milieu du dos) ou 12 (bas du dos)
Énergie de stimulation : augmentez progressivement les énergies de stimulation jusqu'à obtenir des secousses musculaires bien prononcées.

Attention : Ne pas utiliser ce programme de manière prolongée sans consulter un médecin.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

VIII TABLEAU CEM

Le Compex Fit nécessite des précautions spéciales concernant les CEM et doit d'être installé et mis en service selon les informations fournies sur les CEM dans ce manuel.
Tous les matériels de transmission sans fil RF peuvent affecter le Compex Fit. L'utilisation des accessoires, des capteurs, et des câbles autres que ceux indiqués par le fabricant, peut avoir comme conséquence des plus grandes émissions ou de diminuer l'immunité du Compex Fit.
Le Compex Fit ne devrait pas être employé à côté de ou empilé avec un autre équipement, si l'utilisation adjacente ou empilée est nécessaire, on devrait vérifier le bon fonctionnement du Compex Fit dans la configuration employée.

RECOMMANDATIONS ET DÉCLARATION DU FABRICANT EMISSIONS ÉLECTROMAGNÉTIQUES

Le Compex Fit est prévu pour être utilisé dans l'environnement électromagnétique spécifié ci-dessous.
Il convient que le client ou l'utilisateur du Compex Fit s'assure qu'il est utilisé dans un tel environnement.

Essai d'émissions	Conformité	Environnement électromagnétique - guide
Émissions RF CISPR 11	Groupe 1	Le Compex Fit utilise de l'énergie RF uniquement pour son fonctionnement interne. Par conséquent, ses émissions RF sont très faibles et ne sont pas susceptibles de provoquer des interférences dans un appareil électronique voisin.
Émissions RF CISPR 11	Classe B	Le Compex Fit convient à l'usage dans tout établissement inclus un domicile privé et un lieu relié directement au réseau public d'alimentation électrique à basse tension qui alimente les édifices résidentiels.
Émissions harmoniques IEC 61000-3-2	Non applicable	
Fluctuations de voltage/oscillations d'émissions IEC 61000-3-3	Non applicable	

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

ESPACEMENTS RECOMMANDÉS ENTRE UN APPAREIL DE COMMUNICATION PORTABLE ET MOBILE, ET LE COMPEX FIT

Le Compex Fit est conçu pour un environnement électromagnétique dans lequel sont contrôlées les turbulences rayonnées RF. L'acheteur ou l'usager du Compex Fit peut contribuer à la prévention des parasites électromagnétiques en gardant une distance minimum entre les appareils de communication portable et mobile RF (transmetteurs) et Compex Fit selon le tableau de recommandations ci-dessous et en fonction du débit électrique maximum de l'appareil de télécommunication.

Taux de débit électrique maximum du transmetteur W	Espacement en fonction de la fréquence du transmetteur m CISPR 11		
	De 150 kHz à 80 MHz	De 80 MHz à 800 MHz	De 800 MHz à 2,5 GHz
	$d = [3.5]\sqrt{P}$ V_1	$d = [3.5]\sqrt{P}$ E_1	$d = [7]\sqrt{P}$ E_1
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

Dans le cas de transmetteurs dont le débit électrique maximum ne figure pas sur le tableau ci-dessus, l'espacement recommandé d en mètres (m) peut se calculer au moyen de l'équation appropriée à la fréquence du transmetteur, selon laquelle P est le taux maximum de débit électrique du transmetteur en watts (W) tel que fixé par le fabricant du transmetteur.

NOTE 1: À 80 MHz et à 800 MHz, l'espacement de l'ampleur de haute fréquence s'applique.

NOTE 2: Ces directives peuvent ne pas convenir à certaines situations. La propagation électromagnétique est modifiée par l'absorption et la réflexion provenant des édifices, des objets et des personnes.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

RECOMMANDATIONS ET DÉCLARATION DU FABRICANT - IMMUNITE ÉLECTROMAGNÉTIQUE

Compex Fit est conçu pour l'emploi dans l'environnement electromagnétique stipulé ci-dessous. L'acheteur ou l'utilisateur du Compex Fit doit s'assurer de son utilisation dans cet environnement indiqué.

Test d'immunité	Niveau de test IEC 60601	Niveau d'observance	Environnement électromagnétique - guide
Décharge électrostatique (DES) CEI 61000-4-2	±6 kV au contact ±8 kV dans l'air	±6 kV au contact ±8 kV dans l'air	Les sols doivent être en bois, en béton ou en carreaux céramiques. Si les sols sont recouverts de matériel synthétique, l'humidité relative doit se maintenir à un minimum de 30 %.
Transitoires électriques rapides en salves CEI 61000-4-4	± 2 kV pour lignes d'alimentation électrique ± 1 kV pour lignes d'entrée/sortie	Non applicable Dispositif alimenté par batterie	Il convient que la qualité du réseau d'alimentation électrique soit celle d'un environnement typique commercial ou hospitalier.
Ondes de choc CEI 61000-4-5	± 1 kV mode différentiel ± 2 kV mode commun	Non applicable Dispositif alimenté par batterie	Il convient que la qualité du réseau d'alimentation électrique soit celle d'un environnement typique commercial ou hospitalier.
Creux de tension, coupures brèves et variations de tension sur des lignes d'entrée d'alimentation électrique CEI 61000-4-11	< 5% U_T (creux >95% dip de U_T) pendant 0,5 cycle 40% U_T (creux 60% dip de U_T) pendant 5 cycles 70% U_T (creux 30% dip de U_T) pendant 25 cycles <5% U_T (creux >95% dip de U_T) pendant 5 secondes	Non applicable Dispositif alimenté par batterie	Il convient que la qualité du réseau d'alimentation électrique soit celle d'un environnement typique commercial ou hospitalier. Si l'utilisateur du Compex Fit exige le fonctionnement continu pendant les coupures du réseau d'alimentation électrique, il est recommandé d'alimenter le Compex Fit à partir d'une alimentation en énergie sans coupure ou d'une batterie.
Champ magnétique à la fréquence du réseau électrique (50/60 Hz) CEI 61000-4-8	3 A/m		Il convient que les champs magnétiques à la fréquence du réseau électrique aient les caractéristiques de niveau d'un lieu représentatif situé dans un environnement typique commercial ou hospitalier.

NOTE: U_T est la tension du réseau alternatif avant l'application du niveau d'essai.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness

Test d'immunité	Niveau de test IEC 60601	Niveau d'observance	Environnement électromagnétique - recommandations
			Les appareils de communication portables et mobiles RF ne doivent s'utiliser en relation du Compex Fit et de ses fils qu'à une distance non moindre que l'espacement recommandé et calculé à partir de l'équation appropriée à la fréquence du transmetteur. **Espacement recommandé:**
RF conduite IEC 61000-4-6	3 Vrms 150 kHz à 80 MHz	Lignes de signal Non applicable pour les alimentations des dispositifs alimentés par batterie	$d = 1,2\sqrt{P}$
RF rayonnée IEC 61000-4-3	3 V/m 80 MHz à 2.5 GHz 10 V/m 26 MHz à 1 GHz	3 V/m 10 V/m	$d = 1,2\sqrt{P}$ 80 MHz à 800 MHz $d = 2,3\sqrt{P}$ 800 MHz à 2,5 GHz
			Selon lequel P est le taux de débit de tension maximum du transmetteur en watts (W) fixé par les spécifications du fabricant et selon lequel d est l'espacement recommandé en mètres (m). L'intensité de champ des transmetteurs fixes RF, telle que détermine par une enquête électromagnétique[a], doit être moindre que le niveau d'observance qui se trouve dans chaque fourchette de fréquence[b]. Du parasitage peut se produire à proximité de tout appareil identifié par le symbole suivant:

NOTE 1: De 80 MHz et à 800 MHz, l'amplitude de haute fréquence s'applique.

NOTE 2: Ces directives peuvent ne pas convenir à certaines situations. La propagation électromagnétique est modifiée par l'absorption et la réflexion provenant des édifices, des objets et des personnes.

[a] L'intensité de champ provenant de transmetteurs fixes, telles que les stations de base d'un téléphone radio (cellulaire/sans fil) et d'une radio mobile, des radios d'amateur, des émissions AM et FM de radio et des émissions de TV ne peuvent se prédire avec exactitude. On peut devoir envisager une analyse de l'environnement électromagnétique du lieu pour calculer l'environnement électromagnétique provenant de transmetteurs fixes RF. Si l'intensité de champ mesurée dans l'environnement où se trouve le Compex Fit dépasse le niveau d'observance RF approprié ci-dessus, il convient de surveiller le bon fonctionnement du Compex Fit. Dans le cas d'un fonctionnement anormal, de nouvelles mesures peuvent alors s'imposer, telles que la réorientation ou le déplacement du Compex Fit.

[b] Au dessus de l'ampleur de fréquence de 150 kHz à 80 MHz, l'intensité des champs doit se situer en dessous de 3 V/m.

www.maisondufitness.fr

Compex Fit – Electrostimulation
Compex - Electrostimulation fitness